


NOKIA



Да запазим децата
в безопасност в
онлайн среда

Съвети за безопасна употреба на
смартфона онлайн

hmd.

The Home of Nokia Phones

HMD Global Oy
Bertel Jungin aukio 9
02600 Espoo
Finland

© 2021 HMD Global. All rights reserved. Nokia is a registered trademark of the Nokia Corporation. HMD Global Oy is the exclusive licensee of the Nokia brand for phones and tablets.

Съдържание



2	Използване на смартфона
4	За какво да внимавате
6	Забавления и игри
10	Деца и социални медии
12	Време на екрана
16	Кибертормоз
18	Family Link
20	Ограничено време на екрана
21	Подходящо съдържание за вашето дете
23	Къде е детето ви в момента
24	Сега е ред на децата

Правила и условия

Използване на смартфон

Ако детето ви има собствен смартфон или планирате да му дадете такъв, трябва да зададете правила за неговото използване. Установените правила са от съществено значение за ежедневиия живот на децата. Задайте правила за използване на смартфона: забрана за използване на телефона в училище, по време на подготовка на домашните, на масата и два часа преди лягане.

За какво да внимаваме

Информация за възрастта

Изберете заедно с вашето дете приложения, които са подходящи за неговата възрастова група. Първо ги проверете преди да оставите детето си да играе.

Съдържание

Потърсете приложения, които отговарят на интересите на вашите деца или които по забавен начин насърчават творческото мислене, подобряват концентрацията и търпението и добавят нови знания.

Без покупки в приложенията

За да предотвратим инцидентните покупки в приложенията по време на игра, приложенията, които изберем за децата, не трябва да съдържат опция за покупки. Също така може да сложите парола към магазините за приложения, а да избегнете нежелани плащания.

Без реклами

Децата често не могат да направят разлика между съдържание и реклама. Кликването върху реклама често извежда потребителя към външни сайтове, които невинаги са с подходящо за деца съдържание. В идеалния случай използвайте приложения без реклами.



Забавление и игри

Пазарът на приложения, специално разработени за деца, постоянно расте и обхваща всичко – от приложения за учене до забавни игри и пъзели. Ето и няколко предложения:



Duolingo: Learn Languages Free

Избор на редакторите

Duolingo Образование

★★★★★ 10 942 775

PEGI 3

Съдържа реклами · Предлага покупки в приложението
Това приложение е налице за всичките ви устройства

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.apnax.wordpark>

Обичате ли да играете игри с думи? СВАЛЕТЕ "Градина С Думи" сега и се насладете на безбройните пъзели с думи БЕЗПЛАТНО! Вашата цел в тази забавна и вълнуваща игра на думи е да откриете всички скрити думи. Просто плъзнете пръста си върху буквите, за да оформите думите и да завършите пъзелите! Насладете се на часове забавна игра и подобрете мисленето и правописа си!



Shkolo

Shkolo Ltd. Образование

★★★★★ 43 198

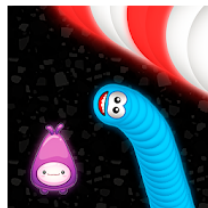
PEGI 3

Това приложение е налице за всичките ви устройства

Можете да споделите това със семейството си.
[Научете повече за семейната колекция](#)

Инсталирано

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.shkolo.mobileapp>



Worms Zone .io - Voracious Snake

CASUAL AZUR GAMES Екшън

★★★★★ 2 050 024

PEGI 3

Съдържа реклами · Предлага покупки в приложението

Това приложение е налице за всичките ви устройства

Можете да споделите това със семейството си.
[Научете повече за семейната колекция](#)

Добавяне към списъка с желания

Инсталиране

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wildspike.wormszone>

Харесвате игри с много истинско забавление и динамично действие? Тогава добре дошли в тази страхотна аркада, където можете да станете великият шампион на арената! Събирайте вкусни и различни бонуси, побеждавайте враговете и станете най-големият червей от всички тях!



YouTube Kids

Google LLC Развлечения Музыка и видео

★★★★★ 1 513 096

PEGI 3

Съдържа реклами

Това приложение е налице за всичките ви устройства

Можете да споделите това със семейството си.
[Научете повече за семейната колекция](#)

Добавяне към списъка с желания

Инсталиране

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.youtube.kids> YouTube Kids, е

приложение за видеоклипове, създадено специално за деца.



Градина С Думи

APNAX Games Словесни

★★★★★ 235 310

PEGI 3

Съдържа реклами - Предлага покупки в приложението

Това приложение е налице за всичките ви устройства

Можете да споделите това със семейството си. [Научете повече за семейната колекция](#)

Добавяне към списъка с желания

Инсталиране

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.apnax.wordpark>

Обичате ли да играете игри с думи? СВАЛЕТЕ "Градина С Думи" сега и се насладете на безбройните пъзели с думи БЕЗПЛАТНО! Вашата цел в тази забавна и вълнуваща игра на думи е да откриете всички скрити думи. Просто плъзнете пръста си върху буквите, за да оформите думите и да завършите пъзелите! Насладете се на часове забавна игра и подобрете мисленето и правописа си!



Helium - App Sync and Backup

ClockworkMod Инструменти

★★★★★ 68 486

PEGI 3

Съдържа реклами

Това приложение е налице за всичките ви устройства

Можете да споделите това със семейството си. [Научете повече за семейната колекция](#)

Добавяне към списъка с желания

Инсталиране

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.koushikdutta.backup>

Helium ви позволява да архивирате вашите приложения и данни, за да си SD картата или облак съхранение. С Хелий, можете да синхронизирате данните за приложенията от другата си Android devices-- дори ако те не са на една и съща мрежа. Създаване на график за архивиране с хелий, и никога не губят данни отново.



Ucha.se

Уча.се Образование

★★★★★ 634

PEGI 3

Това приложение е налице за всичките ви устройства

Можете да споделите това със семейството си. [Научете повече за семейната колекция](#)

Добавяне към списъка с желания

Инсталиране

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.uchase_mobile

С Уча.се (ucha.se) имате над 16 000 видео урока и теста на разбираем и интересен език! Подгответе се бързо и лесно за училище по всички предмети.

Избирате предмет и клас, гледате видео уроци, правите тестовете след тях и веднага затвърждавате наученото.



ZOOM Cloud Meetings

zoom.us Бизнес

★★★★★ 2 328 600

PEGI 3

Това приложение е налице за всичките ви устройства

Можете да споделите това със семейството си. [Научете повече за семейната колекция](#)

Инсталирано

<https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings>

Останете свързани, където и да отидете - започнете или се присъединете към сигурна среща с безупречно видео и аудио, незабавно споделяне на екрана и междуплатформени незабавни съобщения – безплатно. Инсталирайте приложението Zoom, кликнете върху „Нова среща“ и поканете до 100 души да се присъединят към вас във видео.

По-силни заедно

Децата и социалните медии

Помогнете им да избегнат стреса

Децата и младите хора обичат общностния аспект на социалните медии. Това им помага да останат свързани и онлайн, след като са свършили училище за деня. Те се следват взаимно, присъстват във видеоклиповете си и разменят лайкове и постове. Невинаги обаче това е плаване в тихи води. Ако детето ви не може само да се справи с напрежението и конфликтите онлайн, време е да се намесите.

Насърчавайте отговорността

Децата обичат своята смартфон камера. Правят си селфита, както и снимки на техните приятели, използват забавни филтри и емотикони и споделят онлайн. Въпреки това, те често не знаят своите права по отношение на техния собствен профил и създадено съдържание. Обяснете на детето си отговорностите му що се отнася до публикуване онлайн.

Място за изява и тест

Момчетата често имитират стила, грима начина на позиране на известни модни инфлуенсъри. Момчетата са посклонни да публикуват за футбол и спорт и как се справят в онлайн игрите. В търсене на своята идентичност децата се отграничават от възрастните и връстниците си, а изпробвайки нещата, получават и повече увереност и самочувствие. Подкрепете и похвалете детето си, така че то не просто да намира идентичността си изцяло онлайн.

Колко точно е правилното за вашето дете ?

Времето пред екрана

Задайте екранно време за да ги насочите.

За по-малки деца на възраст под 10, трябва да се уверите, че не надвишават определено време пред екрана за ден. Важно е децата да имат достатъчно време и за други активности, докато растат. Препоръчваме следните времеви интервали като ориентир (източник: SCHAU-HIN.info):

Възраст до 5 години

Максимум половин час пред екрана на ден

Възраст 6-9 години

Максимум един час пред екрана на ден

За деца на 10 години и повече е добра идея да се съгласува седмично общо време пред екрана. Това позволява на децата да се учат от опита си: ако използват цялото си време само за два дни, екранът ще е неактивен в останалата част от седмицата. Така децата сами ще се научат как да управляват ресурсите си и какво е здравословно за тях.

Ето и няколко практически съвета:

10 минути онлайн* тяхната възраст онлайн всеки ден или **1 час на седмица*** тяхната възраст онлайн на седмица

Дневният режим помага

Задайте правила: смартфоните трябва да се държат далеч по време на часовете в училище и подготовката на домашните, както и по време на хранене. Също и един-два часа преди сън. Това са само примери, които определят режима на използване на екрани всеки ден. Родителите, които са въвели „дни без телефони“ за цялото семейство, виждат резултатите.

Родителите познават най-добре навиците на децата си и знаят какво работи за тях.

Бъдете наблюдателни

Родителите трябва да знаят какво точно правят децата им онлайн – кои сайтове харесват и какви игри играят. Това ще им е в помощ на ранен етап да предупредят децата си за рисковете и възможностите при употребата на проложението. Ако сте изпробвали заедно нови игри и сте гледали заедно популярни YouTube- ери и сериали, можете да ги оцените и анализирате. Важно е не само колко дълго децата са онлайн - а защо: преборват ли скука, поддържат ли връзка с приятели или са в крак с последните новини?

Признаците, че времето на екрана излиза извън контрол, включват пренебрегване на работата в училище, оттегляне от други дейности, интереси и приятелства и капризно или раздражително поведение.

Бъдете за пример

Родителите могат да дадат добър пример на техните деца със собствените навици на използване на дигитални медии. Полезно е да подходите критично върху това, което правите онлайн, както и колко често и защо. Никой не трябва да е на разположение 24/7 - и децата трябва да разбират това. Един ден в седмицата, прекаран офлайн или в „цифров детокс“ заедно ще помогне много семейството да не губи и другите си интереси или хобита.

Разнообразието е цвета на живота

Важно е децата да откриват различни начини да прекарват свободното си време, а не просто да висят в интернет, без да мислят. В днешно време децата растат с цифрови устройства, но все пак важно е да ги накарате да осъзнават начина по който прекарват своето време. Това също може да бъде постигнато чрез алтернативи в реалния живот и много възможности за развитие на здравословно самочувствие. Децата също трябва да се научат как да преодоляват трудностите и да се справят със скуката. Потърсете професионална помощ Ако децата губят интерес към училището, приятелите, спортните занимания или другите си хобита и задължения за месеци, поради своята онлайн активност и не

могат да направят крачка назад, въпреки негативните последици, може да се наложи и професионална помощ. Услугите на местно ниво за консултиране на деца са добро начало.



Законът е еднозначен относно тормоза

Кибертормоз

Злоупотреба, клевета, принуда, дебнешо и заплашително поведение също са криминални престъпления онлайн. Никой не трябва да споделя снимки и видеоклипове на друго без негово разрешение. Това е още по-критично, когато съдържанието е спорно или лицето не е облечено. Ако правата на детето ви в това отношение са нарушени, можете да подадете сигнал в полицията.

→ Научете правата си
Що се отнася до тормоза, вие не трябва да премълчавате и да бъдете безучастни.

→ Помислете, преди да публикувате
Не споделяйте никакви противоречиви снимки и видеоклипове на друго и не правете лоши коментари. Ако има наличие на конфликт, то се справете с него чрез лична комуникация, не онлайн.

→ Останете защитени и сигурни
Не споделяйте лична информация с непознати. Защитете своите профили и услуги като използвате настройки за поверителност и запазете паролите си поверителни. Използвайте функциите за обратна и блокирайте хората, ако се наложи.

→ Потърсете помощ
Ако детето ви не може да се справи с проблема само, потърсете помощ от учители или други родители.

→ Записвайте проблемните публикации
Водете си отчет за датата, случката и участниците. Запазвайте проблемни публикации.

→ Свържете се с операторите на платформи
Помолете операторите на платформи да изтрият публикации и да ограничат достъпа на потребители.

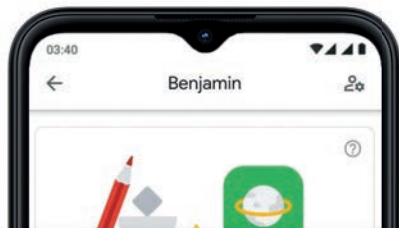
Android контрол за деца

Family Link

Приложението Family Link ви помага да зададете правила за онлайн поведението на децата на смартфона им. Това ще им помогне да учат, играят и сърфират в мрежата безопасно.



Scan me!



Apps recommended by teachers



MarcoPolo Ocean
Education



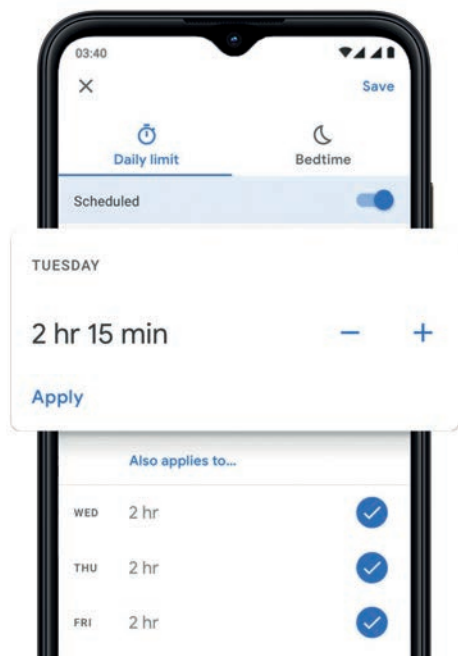
ScratchJr
Creativity



Задайте граници

Ограничете времето пред екрана.

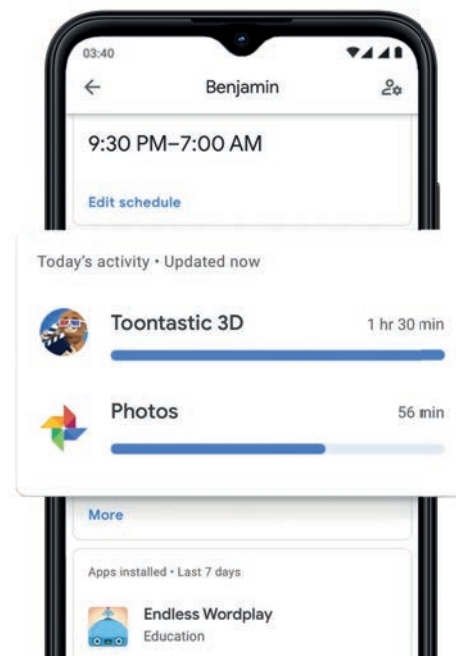
Вие решавате колко дълго детето ви да използва устройството си. С Family Link можете да зададете ограничения за използване и „време за лягане“ за смартфона. Това помага детето ви да намери добър баланс.



Знаете какво се случва

Подходящо съдържание за детето

Отчетите за активността ви показват колко време прекарва детето с всяко едно приложение. Същевременно ви помагат да насочите детето да ползва времето си по-правилно.





Защитете детето

Винаги знаете местоположението му

Важно е да можете да разберете къде са децата ви по всяко време. Ако детето има свое устройство с него лесно можете да определите местоположението му благодарение на Family Link.

